

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI DESA KAYUWI DAN KAYUWI SATU KECAMATAN KAWANGKOAN BARAT

Cindy Ch. Rorimpandei*, Nova H. Kapantow*, Nancy S.H Malonda*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari anak ke dewasa dan salah satu kelompok rentan gizi. Perkembangan yang terjadi pada individu khusus pada remaja relatif pesat, sehingga dibutuhkan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional study. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri yang memenuhi syarat kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 45 responden, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2019 - Juni 2020 di Desa Kayuwi dan Desa Kayuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner food recall 24 jam, timbangan digital, dan mikrotolise. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Remaja putri dengan status gizi normal sebanyak 77,8%, status gizi lebih 13,3% dan status gizi obesitas 8,9%. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat ($p = 0,000$; $r = 0,552$), lemak ($p = 0,000$; $r = 0,575$), dan protein ($p = 0,020$; $r = 0,345$) dengan status gizi. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri di Desa Kayuwi dan Desa Kayuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat dan saran dari penelitian ini diharapkan remaja putri lebih memperhatikan pola makanan yang bergizi seimbang.

Kata Kunci : Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro , Remaja Putri

ABSTRAK

Adolescents are a transitional period or a period of transition from child to adult and one of the vulnerable groups of nutrition. The development that occurs in the specific individual in adolescents is relatively rapid, so it is necessary to intake of nutrients that fit the needs of teenagers. The subject in this study is a young woman who qualifies for inclusion and exclusion criteria of 45 respondents, this study was conducted in December 2019 - June 2020 in Kayuwi village and Kayuwi one subdistrict of West Kawangkoan. The instruments in this study use a 24-hour food recall questionnaire, digital scales, and microtolise. Data analysis using the Spearman Rank test. Adolescents girls with a normal nutritional status of 77,8%, while young women with a nutritional status of more than 13,3% and young women with a nutritional status of obesity are 8,9%. The results showed that there was a significant link between the intake of carbohydrates ($p = 0,000$; $r = 0,552$), fat ($p = 0,000$; $r = 0,575$), and proteins ($P = 0,020$; $r = 0,345$) with nutritional status. The conclusion of this research is that there is a link between nutrient intake of macro with nutritional status in young women in Kayuwi village and Kayuwi Village one district of West Kawangkoan and the advice of this research is expected that the young women are more concerned about the nutritious diet patterns.

Keywords : nutritional status, macro nutrient intake, adolescents girl

PENDAHULUAN

Masalah gizi adalah suatu masalah kesehatan yang terjadi pada seseorang, kelompok orang atau masyarakat. Ada banyak faktor yang mempengaruhi timbulnya masalah gizi. Masalah gizi di Indonesia dan di negara berkembang pada umumnya masih ditemui beberapa masalah

kesehatan yang berkaitan dengan gizi seseorang seperti masalah kekurangan energi protein (KEP), masalah anemia besi, masalah gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), masalah kurang vitamin A (KVA), dan masalah obesitas (Cakrawati & Mustika, 2014).

Remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari anak ke dewasa. Perkembangan yang terjadi pada individu khusus pada remaja relatif pesat, sehingga dibutuhkan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Berbagai perubahan terjadi dengan menunjukkan tanda-tanda seperti perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial (Mardalena, 2017). Perkembangan pesat yang terjadi jika tidak diimbangi dengan konsumsi zat gizi yang seimbang akan mengakibatkan defisiensi relatif, terutama defisiensi vitamin-vitamin. Pada fase ini disebut juga dengan istilah *adolescence growth spurt*, fase ini sangat memerlukan perhatian dari orang tua maupun lingkungannya (Sudargo, dkk., 2018).

Prevalensi status gizi remaja berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 pada kategori sangat kurus sebesar 1,8% meningkat pada tahun 2013 menjadi 1,9%, sedangkan prevalensi remaja dengan kategori kurus sebesar 7,1% meningkat menjadi 7,5% pada tahun 2013, dan untuk prevalensi remaja dengan kategori gemuk naik dari 1,4 persen pada tahun 2007 menjadi 7,3 persen pada tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, secara nasional prevalensi remaja dengan kategori sangat kurus sebesar 1,9%, dan prevalensi remaja dengan kategori kurus sebesar 6,8%. Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja

sebesar 11,2% dan prevalensi sangat gemuk (obesitas) 4,8%. Di Sulawesi Utara, prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 4,0% dan prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun adalah 6,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, rata-rata pola makan remaja putri yang ada di Desa Kayuuwi dan Desa Kayuuwi Satu makan 3 kali sehari, tapi ada juga remaja yang memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, kadang tidak makan di rumah, biasa makan jajanan (*scnak*), dan ada juga remaja yang jarang melakukan aktivitas fisik baik itu olahraga maupun melakukan pekerjaan rumah.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional Study*. Penelitian dilaksanakan di Desa Kayuuwi dan Kayuuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat pada bulan Desember 2019 - Juni 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 orang. Besar sampel penelitian didapat dari total populasi responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta data asupan karbohidrat, lemak, dan protein didapat dari hasil metode wawancara menggunakan kuesioner *food recall* 2x24 jam. Analisis data menggunakan uji Korelasi *Spearman*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur (Tahun)

Umur (Tahun)	n	%
11 tahun	9	20,0
12 tahun	6	13,3
13 tahun	11	24,4
14 tahun	9	20,0
15 tahun	10	22,2
Total	45	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa kategori usia remaja putri yang terbanyak pada usia 13 tahun yaitu sebanyak 11 (24,4%) responden. Pada tabel diatas juga menggambarkan bahwa responden yang berusia 11 tahun berjumlah 9 remaja putri (20,0%), untuk responden berusia 12 tahun berjumlah 6 (13,3%) remaja putri, responden yang berusia 14 tahun berjumlah 9 (20,0%) remaja putri dan responden berusia 15 tahun berjumlah 10 (22,2%) remaja putri.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Sangat Kurus	0	0
Kurus	0	0
Normal	35	77,8
Gemuk	6	13,3
Obesitas	4	8,9
Total	45	100

Berdasarkan tabel diatas distribusi status gizi pada remaja putri diketahui bahwa remaja putri dengan kategori status gizi yang paling banyak berada pada kategori normal yaitu sebanyak 35 (77,8%), untuk

remaja putri dengan status gizi gemuk sebanyak 6 (13,3%) dan untuk remaja putri dengan kategori status gizi obesitas sebanyak 4 (8,9%).

Remaja yang banyak mengonsumsi makanan jajanan akan merasa kenyang karena padatnya kalori yang terkandung dalam makanan tersebut sedangkan zat gizi lain seperti protein, vitamin dan mineral masih kurang dan juga faktor lain yang mempengaruhinya seperti perubahan aktivitas fisik dari pola aktivitas aktif menjadi pola aktivitas kurang aktif atau kebiasaan makan yang salah pada remaja akan mempertinggi resiko terjadinya gizi lebih. (Fikamawati, dkk., 2017). Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Emelia, dkk (2016), dimana aktivitas fisik memiliki hubungan dengan obesitas ($p = 0,019$; $r = 0,239$), hal ini dikarenakan rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan sehingga pengeluaran energi dalam tubuh menjadi sedikit, ini dapat menyebabkan terjadi gizi lebih. Beberapa aktivitas fisik yang lebih sering dilakukan oleh remaja seperti menonton televisi, bermain handphone/komputer, dan lain sebagainya.

Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 3. Hubungan Antara Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja Putri

Variabel	r	p
Asupan Karbohidrat Status Gizi	0,552	0,000

Hasil analisis uji korelasi Spearman didapat nilai koefisien korelasi sebesar 0,552 yakni hubungan cukup dengan arah positif serta nilai $\rho = 0,000$ ($<0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat asupan karbohidrat dengan status gizi remaja putri di Desa Kayuuwi dan Desa Kayuuwi satu Kecamatan Kawangkoan Barat.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmayani, dkk (2018) pada remaja putri di SMK Ciawi Bogor dengan hasil uji $\rho = 0,029$, yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri. Karbohidrat diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Karbohidrat yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan tubuh remaja. Ketidakseimbangan masukan karbohidrat dengan kebutuhan tubuh yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan masalah gizi (Cakrawati & Mustika, 2014).

Tabel 4. Hubungan Antara Lemak dengan Status Gizi Remaja Putri

Variabel	r	ρ
Asupan Karbohidrat Status Gizi	0,575	0,000

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman didapat nilai koefisien korelasi sebesar 0,575 yakni hubungan cukup kuat dengan arah positif serta nilai $\rho = 0,000$ ($<0,05$)

yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat asupan lemak dengan status gizi remaja putri di Desa Kayuuwi dan Desa Kayuuwi satu Kecamatan Kawangkoan Barat.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulalinda, dkk (2019) pada pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa dengan hasil pengujian ($\rho = 0,000$) yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi remaja. Lemak diperlukan tubuh untuk kelangsungan proses-proses didalam tubuh seperti sebagai sumber energi, alat angkut vitamin dan mineral, memberi rasa kenyang, memelihara suhu tubuh, dan sebagai pelindung organ tubuh. Asupan lemak yang kurang adekuat akan terjadi gambaran klinis defisiensi asam lemak esensial dan zat gizi yang larut di dalam lemak serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya kelebihan asupan lemak berisiko kelebihan berat badan, obesitas, serta meningkatkan resiko mengalami penyakit kardiovaskuler dikemudian hari (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2016).

Tabel 5. Hubungan Antara Protein dengan Status Gizi Remaja Putri

Variabel	r	ρ
Asupan Protein Status Gizi	0,345	0,020

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman didapat nilai koefisien korelasi sebesar 0,345 yakni hubungan cukup kuat dengan arah positif serta nilai $p = 0,020$ ($<0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat asupan protein dengan status gizi remaja putri di Desa Kayuuwi dan Desa Kayuuwi satu Kecamatan Kawangkoan Barat.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyono, dkk (2019) pada remaja putri di SMP Efrata Kecamatan Singkil Kota Manado, dengan hasil uji ($p = 0,001$) yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi pada remaja putri. Konsumsi protein sangat dibutuhkan oleh tubuh khususnya pada bayi, anak-anak terutama pada remaja karena pada masa remaja tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Sehingga membutuhkan asupan protein yang cukup. (Fikamawati, dkk., 2017)

KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status remaja putri di Desa Kayuuwi dan Desa Kayuuwi satu Kecamatan Kawangkoan Barat
2. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja putri di Desa Kayuuwi dan Desa Kayuuwi satu Kecamatan Kawangkoan Barat
3. Terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri

di Desa Kayuuwi dan Desa Kayuuwi satu Kecamatan Kawangkoan Barat

SARAN

1. Bagi responden penelitian, diharapkan lebih memperhatikan pola makan atau asupan makan dengan gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan.
2. Bagi pemerintah desa maupun dinas kesehatan, diharapkan melakukan sosialisasi atau penyuluhan terkait dengan pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang baik bagi remaja putri guna meningkatkan pengetahuan tentang gizi yang baik bagi remaja putri.
3. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian lanjut dengan variabel lain yang mempengaruhi asupan dan status gizi remaja putri seperti sosial ekonomi keluarga atau tingkat aktivitas fisik yang mempengaruhi status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cakrawati, D. & Mustika, N. H., 2014. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: ALFABETA.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2016. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Emelia, R., Malonda, N. S. & Kapantow, N. H., 2016. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Kota Bitung*. Jurnal Medkes 8(2), pp. 1-6.

- <http://medkesfkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads/2016/11/JURNAL-Retno-Emelia.pdf>
- Fikamawati, S., Syafiq, A. & Veratamala, A., 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Rajawali Pers.
- Kementerian Kesehatan RI, 2013. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.
- <https://depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI, 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Mardalena, I., 2017. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan, Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pers.
- Mulalinda, C. W., Kapantow, N. H. & Punuh, M. I., 2019. *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pelajar Kelas VII dan VIII Di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa*. KESMAS, 8(6), pp. 283-289. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/25604>
- Mulyono, N. A., Kapantow, N. H. & Amisi, M. D., 2019. *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pelajar di SMP Efrata Kecamatan Singkil Kota Manado*. Jurnal PHBW, Volume 1(2), pp. 63-64.
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M. & Melani, V., 2018. *Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor*. Indonesian Journal Of Human Nutrition, 5(2), pp.125-130. <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/259/236>
- Sudargo, T., Aristasari, T. & Afifah, A., 2018. *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press.